

第1回Iwateスポーツ指導者 研究会

ストレンクス&コンディショニングコーチ
大塚健吾

ウォーミングアップの流れ

ボディマッピング

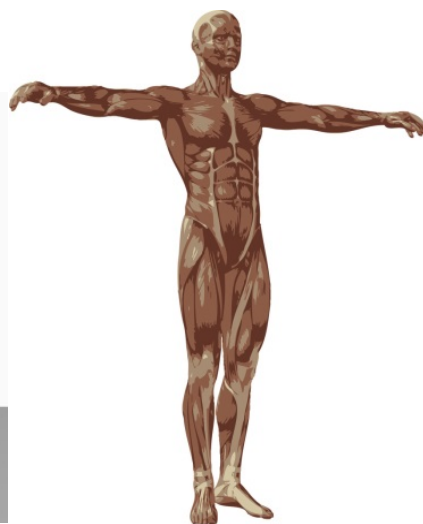
アクティベーション

マルチディレク
ショナルスピード

ボディマッピング

脳の中に“うごきの地図 (body map)”があります。

動くこと、触れること、触れられることに反応して“一生を通じて”発達を続ける。

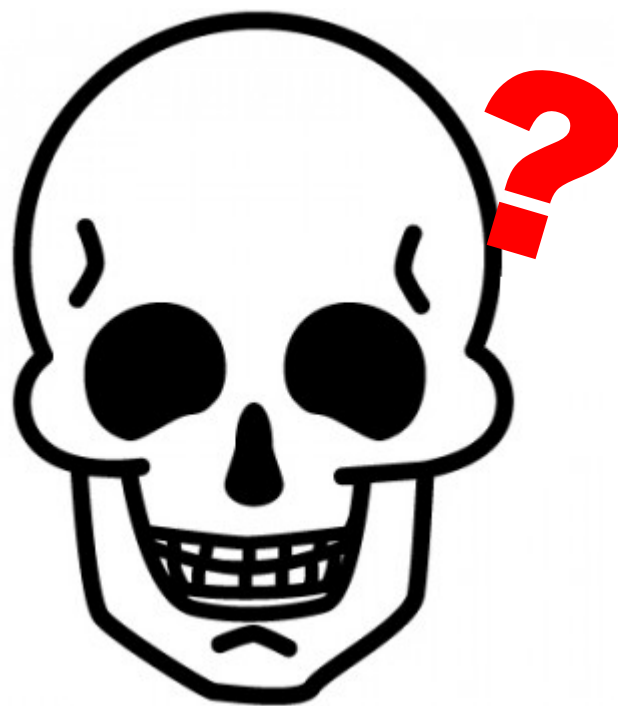


なぜボディマッピングを使うのか？

- ①学習のスピードがあがる
- ②学習の間違いを減らす
- ③レッスンの目標が明確になる
- ④教師に依存することがなくなる
- ⑤ハンズオンの必要性がへる
- ⑥学習にクライアント自身の経験からくる知識を活用できる
- ⑦レッスンを具体的な言葉で説明できるので生徒が安心する

ミスマッピング

その“うごきの地図”が間違っていたり
はっきりとイメージできていない場合は
間違った動きをしてしまいます。



身体の地図を明確にするためには

- ① からだの絵を描く
- ② 解剖学の図を活用する
- ② 手で触って確かめる
- ③ 上手に動いている人を観察してまねをする
- ④ 自分の身振りを鏡でみる
- ⑤ 建設的な休息を行う

Pyramid of learning

(williams&Shellenberger,1-4)

